

# Aktivitetsplan januar 2024

Det med Grønt er også for ikke medlemmer.

Tirsdag	2	09.00-11.30 12.00-14.00 13.00-15.00	Kontingentbetaling Billard for mænd v/Dennis Foredrag om Inkontinens v/fys. Majbritt B.
Onsdag	3	09.00-11.30 10.00-11.00 10.00-12.00 11.15-13.00 12.30-14.00 13.00-14.00	Kontingentbetaling Udendørs gymnastik Petanque Petanque v/Ulla Kontingentbetaling Linedance, Dansemusene v/Elli
Torsdag	4	09.00-11.30 09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 12.30-14.00 13.55-14.35 14.35-15.15	Kontingentbetaling Fysioterapeut Balancegymnastik Meditation v/Birthe K. <b>Aflyst!!</b> Kontingentbetaling Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	5	09.00-11.30 09.30-10.30 10.00-12.00 10.00-11.00 11.00-12.00 13.00-15.00	Kontingentbetaling Linedance for begyndere v/Susanne Billard for kvinder v/Freja Udendørs gymnastik Linedance for let øvede v/Susanne Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	8	09.00-11.30 09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.15-13.00 12.30-14.00 14.00-14.40	Kontingentbetaling Pandora: Hygge og nørkleklub v/Kirsten S. Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg Udendørs gymnastik Stolegymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque v/Alice Kontingentbetaling Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	9	10.00-12.00 12.00-14.00 12.30-15.00	Pandora: Papirblomster v/Lone Billard for mænd v/Dennis Film: Matador kavalkade

Onsdag	10	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.15-13.00	Petanque v/Ulla
		13.00-14.00	Linedance/Danseemusene v/Elli
Torsdag	11	09.00-10.00	Fysioterapeut <b>-ferie</b>
		10.00-10.30	Balancegymnastik - <b>selvtræning</b>
		10.30-11.45	Meditation v/Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	12	09.00-14.00	<b>Sidste frist for billetter til danseaften</b>
		09.30-10.30	Linedance for begyndere v/Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/Freja
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-12.00	Linedance for let øvede v/Susanne
		13.00-14.30	<b>Festlig fredag med quiz og fredagsbar</b>
Mandag	15	09.00-12.00	Pandora: Hygge og nørkleklub v/Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut <b>-ferie</b>
		10.00-10.30	Øvelser f. hofte & ryg <b>-ferie</b>
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/Dany
		12.00-12.45	Gulv Curling v/Dany
		11.15-13.00	Petanque v/Alice
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	16	10.00-12.00	Strik for begyndere v/Jeanette
		12.00-14.00	Billard for mænd v/Dennis
		13.00-15.00	<b>Banko v/Michael m. fl.</b>
Onsdag	17	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.15-13.00	Petanque v/Ulla
		13.00-14.00	Linedance/Danseemusene v/Elli
Torsdag	18	09.00-10.00	Fysioterapeut <b>-ferie</b>
		10.00-10.30	Balancegymnastik - <b>selvtræning</b>
		10.30-11.45	Meditation v/Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	19	09.30-10.30	Linedance for begyndere v/Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/Freja
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik

		11.00-12.00 13.00-15.00	Linedance for let øvede v/Susanne <b>Fællessang</b>
Mandag	22	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.15-13.00 14.00-14.40	Pandora: Hygge og nørkleklub v/Kirsten S. Fysioterapeut - <b>ferie</b> Øvelser f. hofte & ryg - <b>ferie</b> Udendørs gymnastik Stolegymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque v/Alice Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	23	9.00-12.00 10.00-12.00 12.00-14.00 12.30-15.00	<b>Husk! Ingen træning i fitness-rummet</b> <b>Husmøde</b> Billard for mænd v/Dennis <b>Film: Matador kavalkade</b>
Onsdag	24	10.00-11.00 10.00-12.00 11.15-13.00 13.00-14.00	Udendørs gymnastik Petanque Petanque v/Ulla Linedance/Dansemusene v/Elli
Torsdag	25	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15 17.00-22.00	Fysioterapeut - <b>ferie</b> Balancegymnastik - <b>selvtræning</b> Meditation v/Birthe K. Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20 <b>Danseaften i Sløjfen, pris 200 kr.</b>
Fredag	26	09.30-10.30 10.00-12.00 10.00-11.00 11.00-12.00 13.00-14.30	Linedance for begyndere v/Susanne Billard for kvinder v/Freja Udendørs gymnastik Linedance for let øvede v/Susanne <b>Festlig fredag med quiz og fredagsbar</b>
Mandag	29	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.15-13.00 14.00-14.40	Pandora: Hygge og nørkleklub v/Kirsten S. Fysioterapeut - <b>ferie</b> Øvelser f. hofte & ryg - <b>ferie</b> Udendørs gymnastik Stolegymnastik v/Dany Floorball v/Dany Petanque v/Alice Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	30	12.00-14.00	Billard for mænd v/Dennis

		12.30-15.00	Film: Matador kavalkade.
Onsdag	31	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.15-13.00	Petanque v/Ulla
		13.00-14.00	Linedance/Dansemusene v/Elli

## Aktivitetsplan februar 2024

Det med Grønt er også for ikke medlemmer.

Torsdag	1	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-10.00	Fysioterapeut -ferie
		10.00-10.30	Balancegymnastik - selvtræning
		10.30-11.45	Meditation v/Birthe K.
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	2	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.30-10.30	Linedance for begyndere v/ Susanne
		11.00-12.00	Linedance for let øvede v. Susanne
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		13.00-15.00	Fællessang v/Allan Steen
Mandag	5	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-12.00	Hygge og nørkleklub v/Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut -ferie
		10.00-10.30	Øvelser f. hofte & ryg -ferie
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/Dany
		12.00-13.30	Gulv Curling v/Dany
		11.15-13.00	Petanque v/Alice
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik /mødetid 13.45
Tirsdag	6	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		12.00-14.00	Billard for mænd v/Dennis
		13.00-15.00	Foredrag om at gøre "den 3. alder til livets bedste"
Onsdag	7	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.15-13.00	Petanque v/Ulla

		13.00-14.00	Linedance/Danseemusene v/Elli
Torsdag	8	09.00-11.30	Fysioterapeut -ferie
		09.00-10.00	Balancegymnastik - selvtræning
		10.00-10.30	Balancegymnastik v/fysioterapeut
		10.30-11.45	Meditation v/Birthe K.
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	9	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/Freja
		10.00-11.00	Linedance for begyndere v/Susanne
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.00	Linedance for let øvede v/Susanne
		13.00-14.30	Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	12	09.00-12.00	Pandora: Hygge og nørkleklub v/Kirsten
		09.00-10.00	Fysioterapeut - ferie
		10.00-10.30	Øvelser f. hofte & ryg -ferie
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/Dany
		12.00-12.45	Gulv Curling v/Dany
		11.15-13.00	Petanque v/Alice
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
Tirsdag	13	10.00-12.00	Pandora: Papirblomster v/Lone
		12.00-14.00	Billard for mænd v/Dennis
		12.30-15.00	Film: Matador kavalkade
Onsdag	14	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.15-13.00	Petanque v. Ulla
		13.00-14.00	Linedance/Danseemusene v/Elli
Torsdag	15	09.00-10.00	Fysioterapeut -ferie
		10.00-10.30	Balancegymnastik - selvtræning
		10.30-11.45	Meditation v/Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	16	09.00-14.00	Sidste frist for billetter til danseaften
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/Freja
		09.30-10.30	Linedance for begyndere v/Susanne
		11.00-12.00	Linedance for let øvede v.Susanne
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik

		13.00-15.00	Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	19	09.00-12.00	Pandora: Hygge og nørkleklub v/Kirsten
		09.00-10.00	Fysioterapeut - ferie
		10.00-10.30	Øvelser f. hofte & ryg -ferie
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/Dany
		12.00-12.45	Gulv Curling v/Dany
		11.15-13.00	Petanque v/Alice
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	20	10.00-12.00	Strik for begyndere v/Jeanette
		12.00-14.00	Billard for mænd v/Dennis
		13.00-15.00	Banko v. Michael m. fl.
Onsdag	21	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.15-13.00	Petanque v/Ulla
		12.30-13.30	Linedance/Dansemusene v/Elli
Torsdag	22	09.00-10.00	Fysioterapeut -ferie
		10.00-10.30	Balancegymnastik - selvtræning
		10.30-11.45	Meditation v/Birthe K.
		13.00-15.00	Spillemandsmusik – se opslag
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	23	10.00-12.00	Billard for kvinder v/Freja
		09.30-10.30	Linedance for begyndere v/Susanne
		11.00-12.00	Linedance for let øvede v. Susanne
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
Mandag	26	09.00-12.00	Pandora: Hygge og nørkleklub v/Kirsten
		09.00-10.00	Fysioterapeut - ferie
		10.00-10.30	Øvelser f. hofte & ryg -ferie
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/Dany
		12.00-12.45	Floorball v/Dany
		11.15-13.00	Petanque v/Alice
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	27	12.00-14.00	Billard for mænd v/Dennis
		12.30-15.00	Film: Matador kavalkade. se omtale
Onsdag	28	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.15-13.00	Petanque v/Ulla

		12.30-13.30	Linedance/Dansemusene v/Elli
Torsdag	29	09.00-10.00	Fysioterapeut -ferie
		10.00-10.30	Balancegymnastik - selvtræning
		10.30-11.45	Meditation v/Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
		17.00-22.00	Danseaften i Sløjfen, pris 200 kr.

## KLUBBENS MANGE AKTIVITETER

### Forlænger livet og bringer glæde og god fysik

Hver mandag samles mange klubmedlemmer for at svinge arme og ben og få sig en munter dag.

Når Dany samler ”tropperne” til motion, går det løs, mens latteren runger gennem lokalet, og sveden perler.

Stole kan bruges til meget andet end at sidde passivt på. De kan nemlig bruges til god gymnastik, hvor alle ”stive” lemmer kommer i brug og bevægelse. Og når det så er slut, starter den også gode motionskrævende GULV CURLING, som får latteren til at lyde, og konkurrence-elementet kommer i gang mellem de 2 hold i muntert samvær.

Det er netop en af klubbens store styrker, at godt samvær og social hygge over en kop kaffe forenes med, at vi ældre skal holde os i gang og undgå stive lemmer. God fysik og socialt samvær bidrager uden tvivl til et GODT OG LÆNGERE ÆLDRELIV. Og det kan vi få i Amager Seniorklub.

Alle de gode aktiviteter som Joannas og Kirstens ”Hygge- og Nørkleklub” i Pandoralokalet, fysioterapeutens gode anvisninger (balancegymnastik m.v.), Ellis linedans, banko med Kim og Inger, billard ved Freja og Dennis, Petanque ved Ivan m.v., ”hus-pianisten” Allan Steens dejlige musik og sange, og meditation ved Birthe Kofoed samt ikke at forglemme den gode varmtvandsgymnastik.

Der er noget for enhver smag og lyst. Så kom bare an. Meld dig ind.

I Amager Seniorklub sker så meget godt. Og det skyldes jo dels Birthe Kofoed og formandinden og øvrig bestyrelse. Men derudover også alle de FRIVILLIGE, som gør et stort arbejde for os.

Så en STOR TAK skal lyde herfra med ønsket om ET GODT OG LYKKELIGT OG AKTIVT NYTÅR til alle.

Med tak for gode timer i året, som nu er forsvundet.

**Joan B.**